



# Fysiotherapeutische adviezen na een heupprothese

'Snel weer ter been'

Afdeling Fysiotherapie  
Route 59

Vogelsbleek 5  
6001 BE Weert  
T. 0495 - 57 21 00  
[www.sjgweert.nl](http://www.sjgweert.nl)

***Voor mensen die een nieuwe heup krijgen heeft het SJG Weert een uitgekiend programma voor revalidatie. Dit programma is er op gericht om u na uw operatie weer snel op de been te helpen.***

Voorafgaand aan uw opname krijgt u van de fysiotherapeut van het ziekenhuis instructies over het lopen met elleboogkrukken of rollator. Daarnaast neemt de fysiotherapeut een onderzoek af zodat hij u na de operatie optimaal kan behandelen.

Breng uw eigen krukken of rollator mee tijdens de opname in het ziekenhuis.

### **De periode na de operatie**

De dag na uw heupoperatie start u, onder begeleiding van de fysiotherapeut, met het oefenen van uw geopereerde heup. De oefeningen zijn bedoeld om de beweeglijkheid van de heup te verbeteren en de spieren eromheen te versterken. De fysiotherapeut begeleidt u ook bij het leren lopen met krukken of rollator en geeft u instructies over hoe u na de operatie in de thuissituatie veilig kunt functioneren.

Twee keer per dag komt de fysiotherapeut met u bepaalde oefeningen doen, zoals voetbewegingen en oefeningen voor de spieren in uw bovenbeen en bil.

De eerste dag na de operatie gaat u, onder begeleiding van de fysiotherapeut, lopen met een looprekje. Verder krijgt u oefeningen ter versterking van de heup en beenspieren. Ook wordt de beweeglijkheid van de nieuwe heup geoefend.

Vanaf de tweede dag wordt het lopen met krukken uitgebreid zodat u dit ook zelf kunt oefenen.

U brengt een bezoek aan de oefenzaal om oefeningen te doen ter verbetering van de beweeglijkheid en het versterken van de spieren rondom het heupgewricht. Tevens gaat u op deze dag traplopen en fietsen op de home-trainer.

De derde dag wordt het programma van de voorgaande dag herhaald.

Ongeveer 4 dagen na de operatie volgt het ontslag uit het ziekenhuis. U mag naar huis als u goed met krukken kunt lopen en (indien nodig) kunt traplopen. Het is noodzakelijk dat er thuis opvang is en dat u op de hoogte bent van 'de instructies na ontslag' (zie verderop in deze folder).

Om het nieuwe heupgewricht zoveel mogelijk te ontzien zult u ongeveer 6 weken met krukken moeten lopen. Onverwachte bewegingen moet u proberen te vermijden. Het gewrichtskapsel is nog niet zo sterk dat het bij zulke bewegingen de kop en de kom op de plaats kan houden.

## **De nacontrole**

Ongeveer een week na het ontslag uit het ziekenhuis wordt u terugverwacht bij de fysiotherapeut voor controle. Er worden dan verdere afspraken gemaakt voor behandeling en/of controle.

## Instructies van de fysiotherapeut

### Voorkom luxatie

Een van de mogelijke complicaties bij een totale heupprothese is luxatie. Dit betekent dat de kop van de heupprothese uit de kom schiet.

De kans hierop is het grootst in de eerste 6 weken na de operatie. Het gewrichtskapsel dat tijdens de operatie is opengemaakt, is dan bij bepaalde bewegingen nog niet sterk genoeg om de kop en de kom op hun plaats te houden. Het is daarom van belang dat u de eerste 6 weken na de operatie bij al uw activiteiten rekening houdt met het volgende:

- het geopereerde been niet naar binnen draaien
- de benen niet kruisen (de benen niet over elkaar heen slaan). Dit geldt zowel als u staat, zit of ligt
- niet zonder krukken lopen
- de heup niet verder buigen dan 90° (= haakse hoek van romp/bovenbeen). Dus:
  - niet hurken
  - niet knielen
  - in zithouding niet vooroverbuigen om iets op te rapen
  - niet zelf de ted-kous aandoen
  - niet zelf veters strikken
- niet zelf autorijden
- niet zwemmen
- niet in bad gaan, douchen mag wel
- fietsen op hometrainer mag in overleg met de fysiotherapeut.

**Let op: bij alle bewegingen met uw benen moet u de binnenkant van uw knie(en) kunnen blijven zien.**

### Zitten:

- bij voorkeur zitten op een hoge stoel met armleuningen
- bij het gaan zitten de heup niet verder dan 90° buigen, anders indien nodig het geopereerde been naar voren plaatsen
- niet met de benen gekruist over elkaar zitten
- niet voorover buigen
- het been niet naar binnendraaien: voeten bij elkaar, knieën uit elkaar
- toilet (indien te laag) zonodig tijdelijk verhogen d.m.v. een toiletverhoger (= verkrijgbaar bij Thuiszorg).



### Liggen:

- tot 6 weken na de operatie slaapt u op uw rug met een spreidkussen tussen de benen
- na 6 weken mag u op uw zij slapen, maar houd de eerste 3 weken nog een stevig kussen tussen de knieën
- Ga 2 x per dag een half uur plat liggen op uw rug
- het geopereerde been niet gestrekt optillen.

### Lopen:

- tot 6 weken na de operatie loopt u buitenshuis met 2 elleboogkrukken (of met een rollator) en binnenshuis met 1 kruk
- goed rechtop lopen en het geopereerde been naar achteren uitstrekken
- tijdens het lopen mag de voet niet naar binnen worden gedraaid
- als u loopt dient u bij het omdraaien met het geopereerde been de buitenbocht te nemen.

**Lopen met 2 elleboogkrukken:**

1. breng beide elleboogkrukken tegelijk naar voren
2. plaats de voet van het geopereerde been tussen de 2 krukken
3. plaats vervolgens het niet-geopereerde been een staplengte ervoor  
Handeling 1, en 2 kunnen ook tegelijkertijd worden uitgevoerd.

**Lopen met 1 elleboogkruk:**

1. pak de elleboogkruk aan de zijde van het niet-geopereerde been
2. breng de elleboogkruk naar voren
3. plaats de voet van het geopereerde been ter hoogte van de kruk
4. plaats vervolgens het niet-geopereerde been een staplengte ervoor  
Handeling 2 en 3 kunnen ook tegelijkertijd worden uitgevoerd.

**Over een drempel stappen met 1 of 2 krukken:**

1. plaats de elleboogkruk(ken) over de drempel
2. stap met uw geopereerde been over de drempel
3. stap vervolgens met het niet-geopereerde been over de drempel  
Handeling 1 en 2 kunnen ook tegelijkertijd worden uitgevoerd.

**Trap oplopen:**

- pak met 1 hand de armleuning vast en houd in uw andere hand de elleboogkruk
- zet uw niet-geopereerde been een trede hoger
- zet vervolgens uw geopereerde been en de elleboogkruk op dezelfde trede naast uw niet-geopereerde been (aansluitpas).

**Trap aflopen:**

- pak met 1 hand de armleuning vast en houd in uw andere hand de elleboogkruk
- zet de elleboogkruk een trede lager
- steun goed op de armleuning en de elleboogkruk
- zet uw geopereerde been op dezelfde trede naast de elleboogkruk
- zet vervolgens uw niet-geopereerde been op dezelfde trede.

### **Iets oprapen:**

- met de hand op een tafel of stoel steunen. Het geopereerde been naar achteren strekken en op het gezonde been doorzakken
- u knielt met de knie van het geopereerde been op de grond en steunt met de handen op een stoel of krukje. Hierbij buigt u de heup van het gezonde been.

**Iets oprapen met gestrekte knieën is altijd fout! Er zijn hulpmiddelen in de handel om voorwerpen op te rapen.**



### **Voetverzorging / schoen aantrekken (na 6 weken)**

Als u uw voet verzorgt of uw sok of schoen aan- of uittrekt, let er dan op dat het geopereerde been niet naar binnen draait. Laat de knie van het geopereerde been naar buiten wijzen en benader de voet via de binnenzijde van uw been. U kunt ook gebruik maken van diverse hulpmiddelen zoals een lange schoenlepel of aankledstokje.

### **Auto**

Zet de auto niet te dicht bij het trottoir zodat er bij het in- en uitstappen geen onnodig hoogteverschil ontstaat. Bij het instappen in de auto moet u eerst gaan zitten en dan beide benen tegelijk naar binnen zetten. Bij het uitstappen moet u ook weer beide benen tegelijk naar buiten zetten en dan pas gaan staan. Door een plastic zak op de zitting te leggen zal het draaien makkelijker gaan. Om schuiven tijdens het rijden te voorkomen de plastic zak verwijderen.

## **Sporten:**

- fietsen op een hometrainer is toegestaan in overleg met de fysiotherapeut
- buiten fietsen, zwemmen en zelf autorijden mag u alleen na overleg met de orthopeed en de fysiotherapeut (na ca. 6 weken)
- zwemmen en fietsen zijn goede oefenvormen die de conditie van de heupspiers sterk bevorderen zonder overbelasting voor de heup.

## **Oefeningen voor thuis**

### **Algemene richtlijnen:**

- voer alle oefeningen 3 keer per dag uit
- elke oefening 10 x herhalen
- de oefeningen mogen niet pijnlijk zijn (niet overdrijven en niet forceren).

### **Rugligging**

Dagelijks 2 x 30 minuten plat op de rug liggen:

- de ellebogen en de hakken gelijktijdig in het bed duwen en de bilspiers aanspannen (billen samenknijpen)
- het geopereerde been gestrekt laten liggen, het andere been buigen en trek de knie met de handen naar de borst.

### **Stand**

Bij deze oefeningen gebruikt u een tafel, stoel of aanrecht als steun.

- beweeg het geopereerde been met een gestrekte knie naar achteren. Let er op dat u goed rechtop staat (buig niet voorover).
- beweeg het geopereerde been zijwaarts. Let er op dat u uw bekken niet optrekt. Probeer het been lang te houden.

## **Heeft u nog vragen?**

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, neem dan contact op met de afdeling Fysiotherapie. Telefoonnummer: 0495 - 57 26 15.